Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ярская средняя общеобразовательная школа №1»

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
_____/С. Данилова
Приказ № 218
от «01» 09 2023г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Ритмика5,6,7 классы»
Художественная направленность
Для детей 11-15 лет
Срок реализации 1 год

Составитель: Матвеева О.Н.,
учитель физической культуры
МБОУ «Ярская СОШ №1»

2023 – 2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по дополнительному образованию составлена на основании нормативных документов:

- ✓ Уставом школы
- ✓ Положением о дополнительном образовании
- ✓ Положением о рабочей программе дополнительного образования

Данная программа имеет **художественную** направленность.

Программа «Ритмика» является **одноуровневой**, **ознакомительной.**

Данная программа предусматривает проведение занятий в Центре образования естественно-научной и технологической направленности в МБОУ «Ярская СОШ №1»

Программа направлена на

- ✓ формирование и развитие творческих способностей обучающихся
- ✓ удовлетворение индивидуальных потребностей в художественно-эстетическом развитии
- ✓ развитие и поддержку детей, проявивших интерес и определенные способности к занятиям танцами

Новизна программы в первую очередь в том, что в ней представлена структура индивидуального педагогического воздействия на формирование двигательных навыков обучающихся, сопровождающая систему практических занятий.

Актуальность программы сегодня осознается всеми. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Особенность программы в том, что она разработана для детей общеобразовательной школы, которые обучаются в классе кадетской направленности и которые сами стремятся научиться красиво двигаться; занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга.

Программа отличается от других программ тем, что:

- позволяет в условиях общеобразовательной школы через дополнительное образование расширить возможности образовательной области « Ритмика»;
- она ориентирована на развитие творческого потенциала и музыкальных способностей школьников
- занятия ритмики в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса.
- танцевальный репертуар подобран с учетом тематических праздников и других мероприятий по совместному плану воспитательной направленности общеобразовательной школы.

Тематическая направленность программы позволяет наиболее полно реализовать творческий потенциал ребенка, способствует развитию целого комплекса умений, совершенствованию двигательных навыков, помогает реализовать потребность в общении. Кроме того для постановки танцевального номера могут быть привлечены родители учащихся, педагоги дополнительного образования и другие.

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.
Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Данная дополнительная общеобразовательная программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- ✓ созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации и профессиональногосамоопределения;
- ✓ удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в художественно-эстетическом развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- ✓ формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление, развитие и поддержку талантливыхучащихся;
- ✓ формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся

Отличительная особенность данной дополнительной общеобразовательной программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ и с учетом задач.

Особенность программы в том, что она разработана для детей общеобразовательной школы, которые обучаются в классе кадетской направленности и которые сами стремятся научиться красиво двигаться; занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга.

Педагогическая целесообразность

Занятия в объединении способствуют социальной активности воспитанника, где он знакомится с основами искусства, приобщается к одному из его видов в танцевальных группах. Важное место занимает подготовка репертуара и выступление перед зрителем. Каждое хореографическое произведение или сценическая композиция, осваиваемая в учебном курсе, требует от учащихся эмоциональности, творческой активности, мобилизации духовных и физических сил.

Занятия в детском объединении «Ритмика» открывают большие возможности для многосторонних способностей школьника. На занятиях детского объединения самое главное пробудить в детях художественное начало, оптимально развить индивидуально-хореографические данные каждого ребенка. Помимо развития музыкально - ритмических данных на занятиях знакомятся с произведениями различных хореографических жанров, эпох, стилей.

Целью программы является приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования, формирование творчески активной личности, способной к самореализации путём приобщения к основам хореографического искусства.

Основные задачи:

Образовательные:

- обучение навыкам танцевального мастерства;
- формирование умений соотносить движения с музыкой;
- овладение свободой движения;
- формирование системы знаний, умений, навыков по основам ритмики.

Развивающие:

- развитие физических данных, координации движений, пластичности;
- танцевальной памяти, выносливости;
- развитие внимательности, творческого воображения и фантазии через комбинации;
- развитие артистических способностей.

Воспитательные:

- воспитание музыкальных способностей;
- активизация творческих способностей;
- воспитание любви и интереса к предмету ритмики;
- психологическое раскрепощение учащихся;
- приобщение к танцевальному искусству;
- приобщение ребёнка к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Ожидаемые результаты

В результате изучения предмета «Ритмика» ученик должен:

- иметь представление о двигательных функциях отдельных частей тела (головы, плеч, рук, корпуса, ног);
- владеть первоначальными навыками координации движений, хореографической памятью;
- иметь представление о темпах и динамике музыкального произведения, уметь их определять и отражать в движениях;
- знать понятия: вступление, начало и конец танцевальной фразы, уметь своевременно начинать движение по окончании вступлении;
- уметь исполнять изученные танцы;- иметь навыки парного и массового исполнительства.

Результатом реализации программы является полученный учащимися объем знаний, умений и навыков по ритмике.

Формы подведения итогов: открытые уроки, конкурсы, выступления на концертах.

Условия реализации дополнительной общеобразовательной программы

- возраст детей, участвующих в освоении данной дополнительной общеобразовательной программы 11 и 14 лет;
- формируется группа в 30 человек;
- в группе дети одного возраста

К занятиям допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний

Формы организации занятий

Ведущей формой организации занятий является практическая деятельность. Занятия проводятся во второй половине дня после уроков. Наряду с групповой формой работы, во время занятий осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к детям, работа по звеньям и коллективная работа

Методы обучения

1.Методы организации и осуществления учебно-воспитательной и познавательной деятельности:

- словесные методы: рассказ, беседа, объяснение;
- практический метод: его особенностью является то, что он носит повторительный или обобщающий характер;
- наглядные методы: иллюстрация, демонстрация, наблюдения учащихся;
- звуковая, комбинированная.

2. Методы стимулирования и мотивации учебной деятельности:

- методы стимулирования мотивов интереса к учению: познавательные игры, учебные дискуссии, занимательность, создание ситуации новизны, ситуации успеха;

- методы стимулирования мотивов старательности: убеждения средствами музыки, приучение, поощрение, требование.

3.Методы контроля и самоконтроля учебной деятельности:

- устные или письменные методы контроля;
- фронтальные, групповые или индивидуальные;
- итоговые и текущие.

Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебном графиком и соответствует нормам, утвержденным«СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 -14, пункт 8.3, приложение №3)

Начало занятий 2 сентября. Окончание занятий 31 мая.

Количество учебных дней: 34 дня .

Объем учебных часов: 17 часов (51 час)

Режим работы: 1 раз через неделю по 1 часу.

Учебный план 5 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количествочасов			Формыаттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1 год обучения					
1	Вводное занятие	1	1	-	тест
2	Ритмика, элементы музыкальной грамоты	1	В процессе занятия	1	тест
3	Беседы по хореографическому искусству	1	1		
4	Танцевальная азбука	1	В процессе занятия	1	
5	Танец	13	В процессе занятия	13	Концерт/ кадетский бал
	Итого	**17**	**2**	**15**	

Содержание тем обучения 5 класс:

1. ***Вводное занятие:***

- знакомство с планом работы на год;
- гигиенические требования к обуви, одежде;
- техника безопасности на занятиях хореографии.

1. ***Повторение: ритмика, музыкальное элементы музыкальной грамоты:***

- правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением;
- художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом преподавания.

Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры.

1. ***Повторение: хореографическая азбука:***

- Постановка корпуса;
- Позиции ног;
- Позиции рук;
- Поклон;
- Разновидность танцевального шага;
- Положение в паре.

1. ***Танец:***

1. «Полонез»
2. «Русский лирический»
3. «Фигурный вальс»,
4. «Падеграс»
5. «Вальс-бостон»,
6. «Кадриль»

- Краткое содержание танцевальных упражнений.
- Разучивание хореографических композиций (исполнение отдельных фигур, элементов, отработка и соединение в рисунок).
- Работа над техникой исполнения и стилем.

Учебный план 6 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количествочасов			Формыаттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1 год обучения					

1	Вводное занятие	1	1	-	тест
2	Ритмика, элементы музыкальной грамоты	1	В процессе занятия	1	тест
3	Беседы по хореографическому искусству	1	1		
4	Танцевальная азбука	1	В процессе занятия	1	
5	Танец	13	В процессе занятия	13	Концерт/ кадетский бал
	Итого	**17**	**2**	**15**	

Содержание тем обучения 6 класс:

1. ***Вводное занятие:***

- знакомство с планом работы на год;
- гигиенические требования к обуви, одежде;
- техника безопасности на занятиях хореографии.

1. ***Повторение: ритмика, музыкальное элементы музыкальной грамоты:***

- правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением;
- художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом преподавания.

Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры.

1. ***Повторение: хореографическая азбука:***

- Постановка корпуса;
- Позиции ног;
- Позиции рук;
- Поклон;
- Разновидность танцевального шага;
- Положение в паре.

1. ***Танец:***

1. «Полонез»
2. «Падеграс»
3. «Вальс - бастон»
4. «Рок-н-ролл»,
5. «Квик – степ»,
6. «Танго»

- Краткое содержание танцевальных упражнений (положение рук, головы, шаги).

- Разучивание хореографических композиций (исполнение отдельных фигур, элементов, отработка и соединение в рисунок).
- Работа над техникой исполнения и стилем.

Учебный план 7 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количествочасов			Формыаттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1 год обучения					
1	Вводное занятие	1	1	-	тест
2	Ритмика, элементы музыкальной грамоты	1	В процессе занятия	1	тест
3	Беседы по хореографическому искусству	1	1		
4	Танцевальная азбука	1	В процессе занятия	1	
5	Танец	13	В процессе занятия	13	Концерт/ кадетский бал
	Итого	**17**	**2**	**15**	

Содержание тем обучения 7 класс:

2. ***Вводное занятие:***

- знакомство с планом работы на год;
- гигиенические требования к обуви, одежде;
- техника безопасности на занятиях хореографии.

2. ***Повторение: ритмика, музыкальное элементы музыкальной грамоты:***

- правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением;
- художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом преподавания.

Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры.

2. ***Повторение: хореографическая азбука:***

- Постановка корпуса;
- Позиции ног;
- Позиции рук;
- Поклон;
- Разновидность танцевального шага;
- Положение в паре.

2. ***Танец:***
7. «Полонез»
8. «Падеграс»
9. «Вальс - бастон»
10. «Рок-н-ролл»,
11. «Квик – степ»,
12. «Танго»

- Краткое содержание танцевальных упражнений (положение рук, головы, шаги).
- Разучивание хореографических композиций (исполнение отдельных фигур, элементов, отработка и соединение в рисунок).
- Работа над техникой исполнения и стилем.

Календарный учебный график

№	Наименование группы/Год обучения	Срок учебного года (продолжительность обучения, даты начала и окончания учебных периодов/этапов)	Количество занятий в неделю, продолжительность одного занятия (мин)	Наименование дисциплин (модуля, раздела)	Всего акад. ч. в год	Количество акад. ч. в неделю
1.	5 класс	02.09.2023 – 31.05.2023	20 мин	ритмика	17ч	0,5ч
2.	6 класс	02.09.2023 – 31.05.2023	20 мин	ритмика	17ч	0,5ч
3.	7 класс	02.09.2023 – 31.05.2023	20 мин	ритмика	17ч	0,5ч

Условия реализации дополнительной образовательной программы

Для реализации программы необходимо наличие спортивного зала, вмещающего необходимое количество обучающихся.

Наличие информационного обеспечения (фотокамеры, ноутбука, доступа к сети интернет)

Кадровое обеспечение (Педагог дополнительного образования)

Формы аттестации/контроля

Практическим выходом реализации программы является отчетный концерт по допобразованию, кадетский бал.

Программа воспитания

Цель: формирование у обучающихся духовно-нравственных ценностей, способности к осуществлению ответственного выбора собственной индивидуальной образовательной траектории, способности к успешной социализации в обществе.

Задачи:

- поддерживать традиции образовательной организации и инициативы по созданию новых в рамках уклада школьной жизни, реализовывать воспитательные возможности общешкольных ключевых дел;

- реализовывать воспитательный потенциал и возможности на занятиях, поддерживать использование интерактивных форм занятий с обучающимися на занятиях;

- организовывать профориентационную работу с обучающимися;

- развивать предметно-эстетическую среду школы и реализовывать ее воспитательные возможности, формирование позитивного уклада школьной жизни и положительного имиджа и престижа Школы;

- организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития обучающихся.

Календарный план воспитательной работы

№	Месяц	Мероприятие	Место проведения
1	Октябрь	Творческий вечер	Спортивный зал
2	Декабрь	Творческий вечер	Спортивный зал
3	Март	Творческий вечер	Спортивный зал
4	Май	Творческий вечер	Спортивный зал

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебнопознавательные и внешние мотивы;
- учебнопознавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;

- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебнопознавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебнопознавательной мотивации учения;
- устойчивого учебнопознавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

Метапредметные

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия
Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные,цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаковосимволические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве*;*
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинноследственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинноследственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия
Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Методическое обеспечение программы.

Реализация программы предполагает освоение личностно-ориентированных технологии обучения и воспитания: технологии мастерских, технологии разно уровневого обучения. Приоритет отдается *активным формам преподавания*: репетиционной и концертной деятельности (выступления на утренниках, выступления перед родителями, отчетные концерты).

Дидактический материал, используемый в ходе работы по программе, представляет собой следующее:

- тематические подборки иллюстраций, фотографий;
- методическая литература;
- разработки занятий;
- аудиоматериалы;
- видеоматериалы на DVD;
- сценарии отчетных концертов;

Материально-техническое обеспечение предполагает:

- спортивный зал;
- аудио- и видео- аппаратура.

Формы подведения итогов обучения: выступления на школьных и поселковых праздниках, участие в конкурсах, выступления перед родителями, отчетные концерты.

Список литературы

Список учебной литературы:

1. *Барышникова Т.* «Азбука хореографии» – М.: Айрис-Пресс, 1999.
2. *Бабенкова ЕА., Федоровская О.М.* «Игры, которые лечат». – М.: ТЦ Сфера, 2009.
3. *Ваганова А.Я.* «Основы классического танца» – С-Пб., 2000.
4. *Васильева Т.К.* «Секрет танца» – С-Пб.: Диамант, 1997.
5. *Воронина И.* «Историко-бытовой танец» – М.: Искусство, 1980.
6. *Дереклеева Н.И.* «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». – М.: ВАКО, 2007.
7. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель *С.А. Авилова, Т.В. Калинина.* – Волгоград: Учитель, 2008.
8. *Климов А.* «Основы русского народного танца» – М.: Искусство, 1981.
9. *Петрусинский В.В.* «Обучение, тренинг, досуг» – М.: Новая школа, 1998.
10. *Ротерс Т.Т.* «Музыкально-ритмическое воспитание» – М.: Просвещение, 1989.
11. *Шершнев В.Г.* «От ритмики к танцу». – М., 2008.

Интернет ресурсы

1. https://nsportal.ru/detskiy-sad/muzykalno-ritmicheskoe-zanyatie/2018/10/23/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya
2. https://infourok.ru/dopolnitelnaya-obscherazvivayuschaya-programma-ritmika-614564.html
3. https://infourok.ru/razuchivanie-shaga-polki-metodicheskaya-razrabotka-2959268.html
4. https://nsportal.ru/kultura/iskusstvo-baleta/library/2017/02/28/izuchenie-shaga-polki-osnovnogo-elementa-tantsa-polka
5. https://лучшиетанцы.рф/танец-полька-часть-1-видео-обучение/
6. https://лучшиетанцы.рф/медленный-вальс-обучающие-уроки/
7. https://nsportal.ru/npo-spo/kultura-i-iskusstvo/library/2013/02/17/masterklass-obuchenie-klassicheskomu-medlennomu-valsu
8. https://dancedb.ru/waltz/education/video/